

Febrer del 2026

proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Cus-cus de coliflor saltada amb comí i hamburguesa de vedella Proveu de ratllar la coliflor (a mà o amb l'ajuda d'una picadora) i passar-la per la paella 2	Gall d'indi a la planxa amb penques de bledes arrebossades*** 3	Espinacs a la crema amb ous al forn i un polsim de pebre vermell dolç fumat 4	Crema de moniato i carbassa Peix ** al forn amb llit de patates i pastanaga 5	Nit del bikini de tardor un cop hagis fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli  6
Bròquil i coliflor al vapor Pollastre a la planxa adobat amb herbes i mostassa 9	Llenties estofades amb espècies Iogurt amb compota de poma i avellanes 10	Crema de coliflor Peixets** arrebossats amb farina de cigrons 11	Truita d'escarola amb moniatos fregits fes els moniatos com si fossin patates fregides 12	Nit d'hamburgueses casolanes (de vedella, de pollastre, de llegums..)****  13
16	Saltat de col, pastanaga i pollastre talladets a tires i amb tamari 17	Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam Filet o bistec de poltre* a la planxa 18	Espinacs i bledes saltejades amb panses i pinyons Peix **al forn amb patates i moniatos 19	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****  20
Carxofes al forn amb llimona Cigrons saltats amb porros i una cullerada de tahine de sèsam 23	Macarrons de fajol amb salsa de tomàquet i alfàbrega Peix**a la planxa 24	Crema de patata i pastanaga Pollastre a la planxa amb llimona i herbes 25	Hamburguesa de conill amb saltat de nap, col i pastanaga amb tamari 26	Nit de crepes casolanes (proveu la d'espinacs amb formatge blau!)  27
2	3	4	5	6

* La carn de poltre conté importants quantitats d'omega 3 i acostuma a ser carn de pastura i de ramaderia extensiva, la més respectuosa amb el medi ambient

** Llenguados, verats, rogers, bonítols...al febrer. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

*** Les penques de bledes són la part blanca del tronc.; si l'escaldes un parell de minuts i la deixes assecar, la pots arrebossar amb ou i farina de galeta fins que quedi ben cruixent

**** FEBRER: cols i coliflors, espinacs, bledes,remolatxa, carbassa, naps,fonoll,magranes,moniatos,coliraves,remolatxa...

***** Comparteix les vostres creacions de croquetes al nostre instagram @laxupxup_cuinalescola

AL NOSTRE INSTAGRAM TROBARAS MÉS PRODUCTES DE TEMPORADA I RECEPTES I IDEES PER CUINAR A CASA @laxupxup_cuinalescola

